

Упражнения, способствующие развитию произвольности

Упражнения способствуют формированию произвольной регуляции деятельности, снижают импульсивность.

«*Кидай – говори*». Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать детям определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Взрослый участвует в игре, помогает организовать процесс.



«*Запретное число*». Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

«*Запретное движение*». Участники повторяют за ведущим все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

«*Заморозить – разморозить*». Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнуться. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

«*Замри – отомри*». Это упражнение помогает расслабиться, сбросить напряжение. Все бегут, как хотят, а по сигналу ведущего должны замереть. После следующего сигнала дети снова бегут. Тот, кто не успел замереть или пошевелился до сигнала, разрешающего движение, выбывает из игры.

«*Сядьте – встаньте*». Участники превращаются в роботов, которые понимают и выполняют лишь две команды: «Сядьте!» и «Встаньте!». Ведущий командует, постепенно увеличивая темп, а потом вдруг произносит новую команду, например, «Попрыгайте!». Тех, кто не смог удержаться от выполнения этой команды, «отправляют в ремонт».

«*Холодно – горячо*». Ведущий прячет вещь, а участники ищут ее по указаниям ведущего. Можно играть в парах-тройках, каждая из которых ищет свой предмет и слушается своего ведущего.

Кравцова М.М. Дети-изгои.

Психологическая работа с проблемой. – М., 2005.